

**Відділ освіти Сквирської районної державної адміністрації  
Районний методичний кабінет**

**Методичні рекомендації**

**Адаптація дітей раннього віку в умовах  
дошкільного навчального закладу**

Проблема адаптації до умов дошкільного закладу стосується дитини 2-6 років. Процес поступового входження у світ поширених соціальних зв'язків та його освоєння дістав назву соціалізація. Водночас соціалізація забезпечує індивідуалізацію, оскільки лише у соціальних зв'язках, спілкуванні, взаємодії відбувається самовизначення у соціокультурному просторі та розвивається самосвідомість.

Дослідження психологів і педагогів (І.Д.Бех, О.Л.Кононко) засвідчують, що становлення особистості у дошкільні роки - поступальний розвиток "Я" на кожному новому етапі дитинства. Вчені підкреслюють, що особистісний розвиток дитини не можливий без допомоги дорослого. Саме відносини з дорослим презентують дитині суспільство, багатство відносин у ньому і вперше включають її в соціальну взаємодію.

Сучасне суспільство вимагає соціально-грамотного розв'язання проблеми раннього дитинства. За визначенням фізіолога М. Щелованого – основоположника наукової педагогіки раннього дитинства, перші три роки життя є не тільки часом найшвидшого розвитку організму дитини, зокрема її мозку, а й періодом інтенсивного розвитку її нервово-психічної діяльності.

Перші враження й перші уроки спілкування дитина дістає в сім'ї: тут вона відчуває ставлення до себе, спостерігає взаємини між дорослими, переймає їхні форми поведінки, тут складаються моральні риси її характеру.

Не всі батьки, нажаль, розуміють, які спостережливі й чутливі до людських стосунків малята.

Своєчасність створення належних умов, правильна організація життя та виховання - запорука повноцінного розвитку здорової від народження дитини.

Центром уваги педагогічного персоналу має бути «реальна» дитина з її індивідуальними особливостями: ослабленим здоров'ям, підвищеною вразливістю, здібностями та характером, інтересами та уподобаннями.

Кожен вихователь намагається тепло й радісно зустрічати дитину, яка вперше переступила поріг дитячого садка. Але не кожна дитина йде на контакт одразу, деяких треба постійно «забавляти», якимось зацікавлювати.

Тому особливу увагу треба приділяти адаптації малят до дошкільного закладу. Дбати про організацію життя дитини, особливо в перші дні її перебування там має увесь персонал закладу: завідувач, вихователь, помічник вихователя, медсестра і звичайно ж - батьки. Потрапивши в нове середовище, дитина стикається з незрозумілими для неї правилами і типам стосунків, їй треба допомогти, і робити це треба поступово і дуже обережно. Слід перш за все створити малюкам комфортні умови, якомога більш наближені до домашніх.

З цією метою варто індивідуалізувати всі режимні моменти, навіть годування. Педагог повинен бути не лише вихователем, а й матусею для дітей. Дитина повинна відчувати, що вихователь любить її і розуміє, що до нього можна звернутися коли завгодно з будь-яким проханням чи запитанням. Звичайно дошкільний заклад не замінює родини — він має виховувати дитину разом з її батьками.

Будь-які труднощі важче подолати, ніж попередити. А запобігти багатьом проблемам, пов'язаним зі звиканням малюка до дитячого садка, можна завдяки попередній роботі з батьками. Необхідно відвернути їх від неправильної позиції, що формування ставлення до дитячого садка - то виключно справа вихователя, і залучити до спільних дій.

Для того, щоб дати конкретні рекомендації батькам, як саме вони повинні підготувати дитину до нових умов і полегшити пристосування до них, слід з'ясувати:

- загальний стиль їхньої поведінки (чи дитина спокійна, врівноважена, чи інертна чи надмірно енергійна);
- зацікавленість новою обстановкою, в якій опиняється малюк, іграшками, іграми;
- як поводить себе дитина в присутності незнайомих дорослих (боязко, розкуто, впевнено, зацікавлено, байдуже);
- характер спілкування матері з дитиною, тощо;

Всі батьки хочуть, щоб їхній малюк полюбив дитячий садок, але про багатьох можна сказати, що вони ніби навмисно прагнуть зробити його покаранням для своєї дитини.

Повноцінний розвиток дитини забезпечується в процесі її активної діяльності, насамперед ігрової. Дитина разом з дорослим бере участь у нескладних навчальних і рухливих іграх.

Правильна організація будь-якої діяльності своїх підопічних - важливе завдання вихователя. Від його педагогічної майстерності, вміння допомагати, аналізувати та враховувати особливості характеру й темпераменту кожної дитини, а також її потенціальні можливості залежить успіх усієї виховної роботи.

Методично правильне проведення процесів годування, вкладання спати, гігієнічних процедур, прогулянок, оздоровчих заходів має в ранньому віці особливе значення - і не тільки для фізичного, а й для психічного розвитку дитини.

Програма не повинна обмежувати творчість вихователя; вибір форм організації роботи слід лишити за педагогом, який реалізуватиме основні навчально-виховні завдання в іграх, під час організованих занять та при індивідуальному спілкуванні.

Здійснювати цю роботу треба послідовно, системно, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку кожної дитини. Не варто переносити методи роботи, розраховані на старших вихованців, у роботу з наймолодшими.

Отже, завдання суспільства - оберігати дитинство, забезпечувати емоційний добробут малят, створювати всі перед умови для подальшого

розвитку. Для успішної адаптації малюка важливо створити йому виховне розвивальне середовище, в якому він міг би активно діяти, пізнавати світ, спілкуватися з дорослими й однолітками.

### **Як допомогти дитині підготуватись до вступу в дошкільний заклад**

Ось і настав час, коли мама повинна йти на роботу, а дитина – в дитячий садок. Початок відвідування дошкільного закладу – це не тільки нові умови життя й діяльності, режиму та харчування, а й нові контакти, оточення, нові взаємини, обов'язки. Це надзвичайно напружений період, який потребує від малюка активних психічних і фізичних форм пристосування, адаптації.

Адаптація (з лат. «пристосування») – пристосування організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному.

Чи у всіх дітей однакова поведінка при вступі в садок? Ні. Одні діти впевнені, вибирають гру, йдуть на контакт із дітьми й дорослими, інші – менш впевнені, більше спостерігають, ще інші – виявляють негативізм, небажання йти у групу, відхиляють усі пропозиції, бояться відійти від батьків, голосно плачуть.

Причини такої поведінки різні: це і відсутність режиму вдома, й невміння гратися, й не сформованість навичок самообслуговування. Однак основна причина – недостатній досвід спілкування з однолітками та дорослими.

Розрізняють три ступені адаптації: легкий, середній і важкий.

#### **Легкий ступінь адаптації**

За легкої адаптації впродовж місяця у дитини нормалізується поведінка. Малюк починає спокійно чи радісно ставитися до дитячої групи. Настрій бадьорий, проявляє зацікавленість довколишнім, у поєднанні з незначним ранковим плачем. Апетит погіршується, проте не дуже і на кінець першого тижня стає звичайним, сон поновлюється протягом 10—15 днів.

Стосунки з рідними за легкої адаптації у дитини не порушуються, малюк легко прощається вранці, швидко відволікається, його цікавлять й інші дорослі, він доволі активний, але не збуджений. До дітей в групі може бути байдужим або зацікавленим. Інтерес до навколишнього поновлюється впродовж 2-3 тижнів з допомогою дорослого.

Мова загальмовується, але дитина відгукується і виконує певні прохання чи вказівки дорослого. До кінця першого місяця поновлюється активне мовлення.

Зниження захисних сил організму значно не виражено і до кінця 2-3 тижня відновлюється. Хворіє не більше рази на місяць, тривалістю не більше десяти днів, без ускладнень.

#### **Середній ступінь адаптації**

Під час адаптації середнього ступеня порушення в поведінці і загальному стані дитини виражені виразніше і триваліше. Сон нормалізується лише через 20—40 днів, якість сну теж незадовільна. Апетит поновлюється в такі самі строки. Настрій нестійкий впродовж всього місяця, значно знижується активність: малюк стає плаксивим, малорухливим, не намагається досліджувати нове оточення, не використовує набутих раніше

побутових навичок. Мова або не використовується, або знижується. У гри дитина також не застосовує набутих навичок, гра ситуативна. Всі ці зміни тримаються протягом 5—6 тижнів.

Ставлення дитини до близьких – емоційно-збуджене (плач, крик під час розлучення). Ставлення до дорослих вибіркове. Ставлення до дітей, як правило, байдуже, проте може бути й зацікавленим.

Захворюваність – до двох разів, терміном не більше 12 днів, без ускладнень. Вага не змінюється або дещо знижується. З'являються ознаки невротичних реакцій: вибірковість у ставленні до дорослих і однолітків, спілкування лише за певних умов.

### **Важкий ступінь адаптації**

Особливу тривогу викликає стан важкої адаптації. Дитина починає тривалий час і важко хворіти, одне захворювання майже без перерви змінює інше, захисні сили організму підірвані і вже не виконують своєї ролі – не запобігають численним інфекційним захворюванням, з якими постійно доводиться стикатися малюку. Це несприятливо позначається на його фізичному і психічному розвитку.

Інша форма перебігу важкої адаптації: неадекватна поведінка дитини настільки виражена, що межує з невротичним станом. Дитина погано засинає, сон короткий, скрикує, плаче уві сні, прокидається зі слізьми. Сон чутливий, короткий. Апетит погіршується сильно і надовго, дитина може відмовлятися від їжі або блювати за спроби її нагодувати, можуть виникати функціональні порушення випорожнень, безконтрольні випорожнення.

Під час періоду неспання дитина пригнічена, не цікавиться оточенням. Ставлення до дітей відчужене, однолітків уникає або проявляє агресію. Ставлення до близьких емоційно-збуджене, позбавлене практичної взаємодії. Не реагує на запрошення взяти участь у будь-чому. Мовою не користується або простежується затримка мовленнєвого розвитку на значний період. Немає настрою, дитина тривалий час плаче, напружено стискає у кулачку носову хустинку чи домашню іграшку. Нам, дорослим, важко усвідомити ступінь її страждань.

Слід пам'ятати, що дитина, яка бурхливо виражає свій протест проти нових умов криком, голосним плачем, вередуванням, чіпляється за маму, падає в сльозах на підлогу, незручна і бентежлива для батьків і вихователів, проте викликає менше хвилювань у дитячих психологів і психіатрів, ніж дитина, яка ціпеніє, стає байдужою до того, що з нею відбувається, до їжі, мокрих штанців, навіть холоду. Така апатія є типовим проявом дитячої депресії.

Отже, ви вже зрозуміли, що адаптація дитини до нових для неї умов середовища – важкий та болючий процес. Тепер ви знаєте, що відбувається з дитиною, з її поведінкою.

Звикання до дитячого закладу залежить також від типу темпераменту. Гірше за інших почуваються діти з флегматичним темпераментом. Вони не встигають за темпом життя дитячого садка: не можуть швидко одягнутися, зібратися на прогулянку, поїсти. Найлегше пристосовуються діти-сангвініки.

Ускладнюючим чинником адаптації слід також назвати і конфлікти в сім'ї, нетовариськість батьків. Діти мимоволі засвоюють негативні риси поведінки батьків, що ускладнює їхні стосунки з однолітками. Вони поводяться невпевнено і нерішуче, багато хвилюються, тому не можуть бути легко прийнятими в групі.

Отже, соціально-психологічна адаптація до дитячого садка відбувається неоднаково у різних дітей, відповідно до віку, типу вищої нервової системи, стану здоров'я, стилю виховання в сім'ї, родинних взаємин, рівня розвитку в дитини ігрових навичок, її контактності, доброзичливості, емоційної залежності від матері.

Як правильно підготувати дитину раннього віку до вступу в дитячий садок?

1. Передусім слід організувати життя дитини в сім'ї відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному закладі.

2. Готуючись до дитячого садка, докладно розкажіть малюку, як він удень ходитиме до дитячого садка, а ввечері ви разом з ним будете займатися вдома цікавими справами.

3. Добре, якщо зацікавите сина чи доньку дитячим садком, викличете бажання йти туди. Для цього під час прогулянок покажіть будівлю дошкільного закладу, ігрові майданчики; разом поспостерігайте за грою дітей, розкажіть про їхнє життя в садочку. Не можна дитину залякувати садком, погрожувати: «Не слухатимеш – віддам у садочок». Це викличе страх перед дошкільним закладом і, безумовно, погіршить стан дитини в період звикання до незнайомого оточення. Навпаки, слід викликати бажання в неї ходити до садка: «Якщо слухатимеш, не плакатимеш, то підеш у дитячий садок». Про вступ до садка треба говорити в сім'ї як про радісну, очікувану подію.

4. Ідучи будь-куди, завжди розповідайте малюкові, що буде, коли ви повернетесь, щоб у нього була впевненість в тому, що він потрібен вам!

5. Навчайте дитину вдома всіх потрібних навичок самообслуговування та взаємодії. Дитина значно легше пристосується до умов суспільного виховання, якщо в сім'ї вона оволодіє елементарними навичками самостійності. Іноді, прагнучи зекономити час, батьки поспішають самі вдягнути, нагодувати дитину, чим стримують формування в неї необхідних умінь. Так діти, звикнувши до надмірної опіки, у яслах почуваються безпорадними і самотніми.

6. Обираючи дитячий садок, звертайте увагу на вихователів. Чи хочете ви щодень приводити сюди свою дитину? Якщо так, робіть це впевнено.

Щоб полегшити звикання, познайомте сина чи доньку з майбутнім вихователем, поговоріть з ним так, щоб дитина чула про те, що ваш малюк уже підріс і ходитиме до ясел, де про дітей піклується добра вихователька, яка гуляє і грається з ними. Слід викликати в дитини позитивні спогади про відвідування дошкільного закладу, бажання швидше підрости і піти в садочок.

7. Збираючись вести малюка до дитячого садка, домовтеся з вихователем, що певний час відвідуватимете його разом з дитиною, проте дослухайтеся до рекомендацій вихователя щодо цього.

### **Як допомогти дитині пережити період адаптації**

1. В перші дні перебування в дитячому садку залишайте дитину на 2-3 години, поступово збільшуючи час знаходження в дитсадку. Не запізнуйтеся, хоча б у перші дні забирайте дитину вчасно.

2. Не поспішайте зразу забрати дитину додому. Побудьте з дитиною на ігровому майданчику, разом подивіться, як гуляють діти, чим займаються, як спілкуються один з одним та вихователем.

3. Відводячи малюка до дитячого садка, дайте йому улюблену іграшку, сказавши при цьому: «Якщо ти захочеш, щоб я про тебе подумала, візьми і притисни її до себе. І я одразу про тебе подумаю». Ілюзія керування батьками дуже важлива для малюка. Вона знижує реакцію стресу на нову ситуацію. Нехай іграшка ходить із дитиною кожен день і знайомиться з іншими, розпитуйте, що з іграшкою сталося в дитячому садку. Хто з нею дружить, хто ображав, чи не було їй сумно. Таким чином ви багато дізнаєтеся про те, як ваша дитина зникає до садочка.

4. Пограйтесь з дитиною домашніми іграшками в дитячий садок, де якась з них буде самою дитиною. Поспостерігайте, що робить ця іграшка, що говорить, допоможіть разом з дитиною знайти їй друзів і вирішити проблеми дитини через неї, орієнтуючи гру на позитивні результати.

5. Не хвилюйтесь і не показуйте своє хвилювання дитині. Не забувайте надавати дитині емоційну підтримку і показувати значимість для вас її нового статусу.

6. Утримуйтеся від шумних масових вистав, аби зменшити емоційне навантаження.

7. Частіше говоріть дитині про свої почуття і проявляйте їх.

8. Завжди знаходьте час вислухати, що непокоїть вашу дитину, які у неї труднощі, чого вона досягла.

9. Створіть спокійний, безконфліктний клімат для дитини в сім'ї та оптимальний режим дня. Обережіть нервову систему дитини!

10. Повідомте вихователів про особливі звички дитини, що вона любить, що ні, які має захоплення.

11. Придумайте ритуал «прощання» й зустрічайте дитину з посмішкою.

12. Дитина має відчувати повне розуміння між батьками та вихователями, тоді вона швидше звикає. Ніколи не з'ясовуйте відносин з вихователем (щоб не трапилось!) у присутності дитини.

13. Відвідувати дитячий садок дитині треба лише здоровою.

14. Найголовніше – почувайтеся компетентними батьками, тобто вірте, що з будь-якою складною ситуацією можна справитись, якщо її вирішувати, а не відкладати!

Головною умовою успішної адаптації дитини до дитячого садочка є єдність вимог до малюка в сім'ї та дитсадку.

Ще в цій категорії: «Консультація для батьків Памя'тка для батьків, дитина яких уперше піде до дитячого садка »

Поради та рекомендації практичного психолога щодо взаємин батьків з дитиною у період її адаптації до дитячого садка

- \* У період адаптації Ваших дітей до нових умов дошкільного закладу будьте особливо уважними до поведінки, настрою, самопочуття своїх дітей. Дуже важливо вранці створювати атмосферу гарного настрою, бо це великою мірою зумовлює успіх протягом усього дня перебування в дитячому садочку: будіть дитину лагідним словом, м'яким дотиком руки до чола, з теплою посмішкою.
- \* Настроюйте дитину вдома так, що в садочку їй буде добре, там багато іграшок, хороших діток.
- \* Аж ніяк не слід залякувати дитину вдома садком. Це викличе страх перед ним і погіршить самопочуття дитини у час звикання до нього.
- \* Усвідомте, що Ваше власне хвилювання передається дитині підсвідомо. Щоб запобігти цьому, заздалегідь познайомтеся з вихователями та особливостями організації життя в групі.
- \* Приділяйте значну увагу навчанню дітей елементарних навичок самообслуговування: вчіть їх одягатися, роздягатися, акуратно їсти, користуватися носовичком, вмиватися.
- \* В перші дні відвідування садка залишайте дитину на 1 – 2 год. в групі, потім поступово збільшуйте час перебування на одну годину. Не запізнюйтеся – забирайте дитину вчасно. Обов'язково говоріть дитині, що мама завжди повертається за нею.
- \* Навчіться прощатися з дитиною швидко. Не затягуйте розставання, інакше малюк відчує Ваше занепокоєння, йому буде ще складніше заспокоїтися. Завжди цілуйте дитину в щічку, покладіть до кишеньки якусь пам'ятну річ, що нагадуватиме про Вас і про те, як сильно Ви його любите.
- \* Не віддавайте дитину в ДНЗ у розпалі кризи трьох років.
- \* Забезпечуйте сталий виховний вплив в сім'ї обох батьків, говоріть чітко дитині, що можна робити, і як це зробити, а що не можна робити, і чому. Тоді Ваша дитина буде розуміти, чого конкретно вимагають від неї батьки.
- \* Цікавтеся у вихователя Вашої дитини, як вона грається, спілкується з іншими дітьми.
- \* Повідомте обов'язково вихователів групи про звички та вподобання, про особливості здоров'я і поведінки Вашого малюка.
- \* Тримайте тісний зв'язок з персоналом групи, і будьте певні, що працівники зуміли прийняти і зрозуміти Вашу дитину, і по-материнськи дбають про неї.
- \* При важкому перебігу адаптаційного процесу у Вашої дитини звертайтеся на консультацію до дитячого психолога, дитячого педіатра.

Шановні батьки!

Не забувайте основні аксіоми виховання!

1. Якщо дитину постійно критикувати – вона вчиться ненавидіти.
2. Якщо дитину оточує ворожа обстановка – вона вчиться агресивності.
3. Якщо дитину постійно висміюють – вона стає замкнутою.

4. Якщо дитина зростає у докорах – у неї формується почуття провини.
5. Якщо дитину підбадьорюють – вона починає вірити в себе.
6. Якщо дитину хвалять – вона вчиться бути вдячною.
7. Якщо дитина зростає в чесності – вона вчиться бути справедливою.
8. Якщо дитина живе у безпеці – вона вчиться вірити людям.
9. Якщо дитину підтримують – вона вчиться цінувати себе.
10. Якщо дитина живе у розумінні та доброзичливості – вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

Поради та рекомендації практичного психолога батькам  
щодо взаємин з гіперактивними дітьми

Гіперактивна дитина потребує постійної батьківської підтримки. Зробити гіперактивну дитину тихою і спокійною – неможливо, тому треба навчитися взаємодіяти і спілкуватися з нею.

- Пам'ятайте, що дитина не винна в тому, що вона гіперактивна. Особливості такої поведінки в кожному конкретному випадку зумовлені певними причинами: проблемами під час вагітності матері, ускладнення під час пологів, психосоціальні причини – стиль виховання в сім'ї.
- У дітей з проявами гіперактивності спостерігаються труднощі з концентрацією уваги і регуляцією поведінки, які спричинені порушеннями процесів гальмування і збудження в корі головного мозку.
- З гіперактивною дитиною спілкуйтесь спокійно, тактовно, з розумінням вислухайте її.
- Навчіться давати інструкції: вони повинні бути короткими, не більше 10 слів. В іншому разі дитина просто «виключиться» і просто не почує Вас.
- У взаєминах з дитиною не допускайте «вседозволеності», інакше дитина буде маніпулювати Вами. Чітко визначіть і обговоріть з дитиною що можна, а що не можна в поведінці дитини вдома і в дошкільному закладі.
- Не завищуйте вимог, особливо якщо дитина навчається в школі, щоб не було перевтоми, капризів і відмови від навчання взагалі.
- Заборон має бути не багато, але говоріть чітко, твердо. Бажано, щоб дитина знала, які «санкції» будуть зроблені батьками за порушення поведінки.
- Для підняття самооцінки, віри дитини в свої можливості – хваліть за її успіхи і досягнення, навіть самі незначні.
- У повсякденному спілкуванні з гіперактивними дітьми батьки повинні виключити різкі заперечення словами «ні» і «не можна», тому що такі діти є імпульсивними і зразу ж прореагують на заборону непослухом або вербальною агресією. В цьому випадку треба говорити з дитиною спокійно і стримано, бажано не говорити «ні», а дати можливість вибору для дитини.

Профілактична робота батьків з гіперактивною дитиною

- Домовляйтеся заздалегідь з дитиною про час закінчення ігор, прогулянок. Коли час закінчився, то про це дитині «говорить» не дорослий, а раніше наставлений годинник, кухонний таймер, - це буде сприяти зниженню агресивності у дитини.
- Разом з дитиною визначте систему заохочень і покарань за хорошу і погану поведінку.



- Визначіть систему правил поведінки дитини в групі дошкільного закладу, класі, вдома. Просіть дитину вголос промовляти ці правила.

Що можна і чого не можна робити, готуючи дитину до школи?

Зовсім не слід:

- змінювати режим дня дитини: позбавляти її денного сну, довгих прогулянок, ігор;
- оцінювати все, що робить дитина так, як оцінюється діяльність учня;
- «проходити» з дитиною програму першого класу, насильно замінюючи гру навчанням.

Необхідно:

- прищепити дитині інтерес до пізнання довкілля, навчити спостерігати, думати, осмислювати побачене і почуте;
- Навчити її долати труднощі, планувати свої дії, цінувати час. Вчити дитину слухати і чути оточуючих, поважати чужу думку, розуміти, що власні бажання потрібно узгоджувати з бажаннями інших людей, прагнути реально оцінювати свої дії і досягнення.

Світогляд дитини, знання, які вона має про довкілля від найближчих його явищ і до подальших, які вона засвоїла, коли пощастило подорожувати з батьками, з ваших розповідей, бесід, домашніх занять, з книжок, від друзів тощо:

- що знає дитина про себе (прізвище, ім'я, адресу), про свою родину (як звуть батьків, ким вони працюють, що роблять на роботі), про своє місто;
- що знає про явища природи (пори року, їх послідовність), місяці кожної пори року, їх послідовність, дні тижня, частини доби;
- що знає про дорослих людей: за віком, професіями, які бувають люди вдома і на роботі, серед людей, на вулиці – за своєю вихованістю-невихованістю; добротою, чуйністю-байдужістю; яких людей треба поважати, а яких боятися; звідки, на думку дитини, беруться порядні й непорядні люди;
- що знає дитина про сучасну техніку, транспорт. Перш, ніж почати читати, дитина повинна навчитися слухати, із яких звуків складаються слова, які вона промовляє. Вона має навчитися робити звуковий аналіз слів.

Правила, що допомагають батькам підготувати дитину до життя серед однолітків у школі

Відомий педагог і психолог Симон Соловейчик опублікував правила, що можуть допомогти батькам підготувати дитину до життя серед однокласників у школі. Батькам необхідно пояснити ці правила дитині та з їх допомогою готувати дитину до дорослого життя.

\* Не віднімай чужого, але своє не віддавай.

\* Попросили – дай, намагаються відняти – намагайся захиститися.

\* Не бийся без причини.

\* Кличуть грати – йди, не кличуть – запитай дозволу грати разом, це не соромно.

\* Грай чесно, не підводь своїх товаришів.

\* Не дражни нікого, не канюч, не випрошуй нічого. Два рази ні в кого нічого не проси.

\* Через бали не плач, будь гордим, з учителем через бали не сперечайся і на вчителя за це не ображайся. Намагайся все робити вчасно і думай про добрі результати, вони обов'язково в тебе будуть.

\* Не ябедничай і не наговорюй ні на кого.

\* Намагайся бути акуратним.

\* Частіше говори: «Давай дружити», «Давай грати», «Давай разом підемо додому».

\* Пам'ятай! Ти не кращий від усіх, ти не гірший від усіх! Ти – неповторний для самого себе, батьків, вчителів, друзів!

Дуже добре, якщо батьки помістять правила в кімнаті чи над робочим столом своєї дитини. Бажано наприкінці тижня звернути увагу дитини на те, які правила їй вдається виконувати, а які – ні. Можна спробувати придумати разом з дитиною свої правила

Проблема дитячого садка - добре це чи погано, віддавати чи почекати - таке запитання рано чи пізно виникає в кожній сім'ї. Прийняття рішення батьками визначається особистим досвідом. Але, поза всяким сумнівом, відвідування дошкільного закладу має свої плюси та мінуси.

А визначитись потрібно з точки зору науки - педагогіки, медицини, психології. З наукової точки зору відвідування дитячого садка - фактор позитивний в усіх питаннях, необхідний для повноцінного виховання та розвитку малюка. Мистецтво спілкування з іншими членами суспільства грає важливу роль в житті кожного, тому спілкуватись потрібно вчитись змалку.

Оформлюючи дитину в групу, батьки переживають: як там зустрінуть дитину? Як будуть годувати? Чому навчать? Чи добре буде малюку? Чи будуть його любити?

Це хвилювання можна пояснити - батьки вперше залишають дитину з незнайомими людьми. Це хвилювання підсилюється, коли малюк не хоче йти до садка, не хоче розлучатись з рідними, відмовляється від гри з дітьми.

Чи у всіх дітей однакова поведінка при вступі в садок? Ні. Одні діти впевнені, вибирають гру, ідуть на контакт з дітьми та дорослим, інші - менш впевнено, більше спостерігають, ще інші - проявляють повне небажання йти в групу, негативізм, відхиляють всі пропозиції, бояться відійти від батьків, голосно плачуть.

Причини такої поведінки різні: це і відсутність режиму вдома, і невміння гратись, і несформованість навичок самообслуговування. Однак основна причина - це відсутність досвіду спілкування з однолітками та дорослими.

Спостереження показують, що хлопчики 3-5 років гірше переносять розлуку з рідними. А найкраще проходить адаптація у віці після 1 року 6 місяців.

Середній строк адаптації - 7-10 днів в ясельному віці; з 3 років - 2-3 тижні; 5-6 років -1 місяць. Виникнення у дитини стійкого "адаптаційного синдрому" свідчить про її неготовність до виходу із сім'ї.

Для того, щоб процес адаптації не затягувався, необхідні такі умови:

- підтримувати позитивну установку, бажання йти в садок;
- прислухатись до порад педагогів, якщо дитина відчуває між батьками та вихователем повне розуміння - вона швидше звикає;
- в перші дні рекомендоване короткочасне перебування в групі - 1-2 години;
- наблизити домашній режим до садкового;
- провести всі профілактичні заходи, рекомендовані лікарем;
- утримуватись від шумних масових вистав, щоб зменшити емоційне навантаження;
- навчати навичкам самообслуговування (одягання, умивання, складання іграшок)

Правильна поведінка рідних в період адаптації:

- говорити дитині, що вона вже доросла,
- не залишати надовго - на цілий день в групі.
- погуляти після відвідування на майданчику садка,
- давати із собою улюблені іграшки,
- повідомляти вихователя про особливі звички дитини,
- довіряти працівникам установи,
- придумати ритуал "прощання" і обіграти вдома,
- зустрічати дитину з посмішкою,
- розповідати дитині якомога більше доброго про садок,
- підтримувати самостійність дитини вдома.

Чого не потрібно робити:

- негативно відгукуватись про спеціалістів закладу,
- наказувати вдома дитину за капризи в садку,
- виявляти тривогу, неспокій, плакати з приводу важкого звикання малюка,
- забороняти контакти з іншими дітьми,
- залякувати дитину дитячим садком.

Ознаки позитивної адаптації дитини в садку - хороший апетит, спокійний сон, адекватна реакція на діяльність з вихователем, бажання спілкуватись з дітьми, йти в групу, нормальний емоційний стан.

Пам'ятка для батьків майбутніх дитсадку

1. Розкажіть дитині, що таке дитячий сад, навіщо туди ходять діти, чому ви хочете, щоб малюк пішов в дитячий сад. Зводіть його туди, щоб він представляв, що це таке.

2. Коли ви йдете повз дитячий сад, з радістю нагадуйте дитині про те, як йому пощастило – восени він зможе сюди ходити. Розповідайте рідним і знайомим в присутності малюка, що пишаєтеся своєю дитиною, – адже його прийняли в дитячий сад.
3. Поговоріть з ним, як з дорослим. Поясніть, що він буде ходити в садок, де багато дітей, з якими можна грати, і багато нових і цікавих іграшок.
4. Розкажіть йому, що дорослі “тітки”, з якими він там зустрінеться, будуть грати, співати й танцювати з ним, читати йому книжки, розповідати казки і завжди у всьому допоможуть.
5. Скажіть, що тепер вранці вся родина буде відправлятися на роботу: тато – у свій офіс, мама – у свій, старший брат або сестра – до школи, а він – у дитячий садок, а після роботи мама або тато прийдуть за ним і заберуть додому.
6. Ознайомтеся з майбутньою вихователькою, нянечкою. Обов’язково скажіть вихователю, а краще залиште йому письмову пам’ятку, де перерахуйте: нелюбимі страви, продукти і ліки, що викликають алергію; щеплення, від яких у дитини медичний відвід; номери телефонів для зв’язку з вами в екстрених випадках.
7. Детально розкажіть дитині про режим дитячого садка: що, як і в якій послідовності, він буде там робити. Чим докладніше буде ваша розповідь – тим спокійніше і впевненіше почуватиме себе ваш малюк, коли піде в дитячий сад. Коли дитина бачить, що очікувана подія відбувається так, як було йому заздалегідь «обіцяно», – він відчуває себе впевненіше.
8. Поступово, протягом літа, влаштовує режим дня дитини подібний до режиму дня у дитячому садку, особливо якщо це стосується раннього вставання – не пізніше восьмої години ранку. Після обіду ваш малюк повинен спати не менше однієї години або хоча б полежати з книгою або з іграшкою. Підготуватися до сну слід не пізніше 21 години.
9. Корисно навчити користуватися горщиком. Відучити його від їжі із пляшечки з соскою. Постарайтеся навчити малюка самостійно їсти ложкою і пити з чашки.
10. Поговоріть з дитиною про труднощі, які можуть виникнути у нього в дитячому садку. Обговоріть, до кого в цьому випадку він зможе звернутися по допомогу, і як він це зробить. Наприклад: «Якщо ти захочеш пити, підійди до вихователя і скажи: «Я хочу пити», і вихователь дасть тобі води. Якщо захочеш в туалет, скажи про це вихователям.

11. Не створюйте у дитини ілюзій, що все буде виконано на його першу вимогу і так, як він хоче. Поясніть, що в групі буде багато дітей і іноді йому доведеться почекати своєї черги. Ви можете сказати малюкові: «Вихователь не зможе допомогти одягтися відразу всім дітям, тому тобі доведеться трохи почекати».

12. Навчіть дитину знайомитися з іншими дітьми, звертатися до них по імені, просити, а не забирати іграшки, у свою чергу, пропонувати іграшки іншим дітям.

13. Ознайомтеся з іншими батьками та їхніми дітьми. Називайте інших дітей у присутності вашого малюка по іменах. Запитуйте його думку про нових друзів.

14. Вводити дитини в нову ситуацію треба поступово. У перші дні побудьте з ним якийсь час в дитячому садку, не йдіть відразу. А, прощаючись, обов'язково скажіть, що повернетесь за ним. Як правило, багато дітей через кілька днів звикають до нових умов.

15. Коли ваш син або дочка вперше відправляться в сад, не забудьте дати йому з собою свою іграшку: звична тепла річ, що пахне будинком, буде діяти на малюка заспокійливо, це для нього частинка дому, частинка безпеки.

16. Не забудьте так розпланувати свій час, щоб повністю звільнити собі першу пару тижнів, щоб зі свого боку допомогти дитині плавно пройти адаптацію в садку.

17. На перших порах намагайтеся приділяти своїй дитині потрібну увагу вдома і на прогулянках, нагадуйте ввечері йому про садок, про хлопців, про виховательці. Найголовніше – не бійтеся сліз дитини, адже він поки не може реагувати інакше! Не дратуйте дитини своїми сльозами і нервозністю. Багато мам не можуть стримати емоцій при розлученні з дитиною вранці, коли дитина йде до групи. Якщо у мами не виходить бути витриманою, краще довірити татові відвести дитину в садок.

18. Постарайтеся бути терпимими в період адаптації дитини до дитячого садочку, не шкодуйте часу на емоційно-особистісне спілкування з дитиною, заохочуйте відвідування дитячого саду дитиною. Пам'ятайте, що дитячий сад – це перший крок у суспільство, імпульс до розвитку знань дитини про поведінку в суспільстві.

Приблизно за місяць до початку систематичного відвідування дитячого садка (коли буде зібрано усі необхідні документи та пройдено медичний огляд), добре, якщо Ви домовитесь з адміністрацією, і будете приходити разом з дитиною тільки на час денної прогулянки. Так дитина познайомиться з вихователем, дітьми, звикне до них, навчиться спілкуватися, у неї з'являться

перші враження про життя у дитсадку. Важливо, щоб цей досвід був позитивним і сприяв виникненню бажання дізнатися, що іще цікавого в садочку. Обов'язково потоваришуйте з вихователями (їх, як правило, два) і помічником вихователя. Робіть це поступово. Довіра дитини до вихователя є неодмінною умовою гарного самопочуття і розвитку дитини у дошкільному навчальному закладі.

З часом, дитину можна буде приводити в садочок з ранку до денного сну. На це піде іще деякий час. Будьте терплячими, показуйте дитині, що Ви раді з того, що вона вже доросла і ходить до дитсадку, до дітей. Користуйтеся тим, що дитина виявляє потребу робити все самостійно, але при цьому враховуйте фактичний рівень її можливостей. Завдання дорослих – підтримувати прагнення до самостійності, не згасити його критикою незграбних дій дитини, не знищити віру дитини у власні сили. Допоможіть малюку помітити зростання своїх досягнень, відчутти радість переживання успіху в діяльності. Частіше акцентуйте увагу на радісних моментах спілкування з дітьми та дорослими в дитячому садку, розпитуйте дитину про її враження.

Коли пройде певний час, спробуйте залишити дитину на денний сон. Обов'язково скажіть їй, що коли вона прокинеться, Ви одразу її заберете. Не обов'язково одразу спати до фактичного підйому. Спочатку можна спробувати тільки заснути, а коли малюк прокинеться – сказати, що мама вже прийшла. Так Ви зможете заспокоїти дитину, переконати її в тому, що додому малюка забиратимуть ЗАВЖДИ. Адже страх розлучення з близькими людьми, а тим більше з мамою – найбільш сильний страх (і, погодьтеся, не тільки дитячий!). Сподіваємось, що Ваша дитина поступово звикне до щоденного відвідування дитячого садка на увесь день. У вечірні години у дитлахів немало цікавих справ – загартування, вечори розваг, самостійна ігрова діяльність та багато іншого.

Бажаємо Вам та Вашій дитині швидкої та безболісної адаптації!

Адаптація до дитячого садка. Як допомогти дитині?.

Здається, ще вчора ваш малюк робив свої перші кроки ... Час летить непомітно, і ось вже мамі пора виходити на роботу - а це значить, що прийшов час віддавати його в дитячий сад. Що чекає вашого малюка за стінами садка, чи швидко він звикне, чи буде часто хворіти ... Питання, сумніви, переживання природні для батьків, адже на 4-5 років дитячий садок стане частиною вашого життя, від нього багато в чому буде залежати і розвиток, і здоров'я, і ??душевне благополуччя дитини. Тому дуже важливо, чи зможе ваш малюк успішно адаптуватися до дитячого садка, і допомогти йому в цьому - завдання не тільки вихователів. У першу чергу - це турбота мами і тата.

Мабуть, один з перших питань, яке постає перед батьками - це питання про вік, з якого дитині краще починати відвідування дитячого саду. На думку психологів, раніше 3,5-4 років з садком поспішати не варто - у цьому віці малюк вже більше розуміє і усвідомлює, виявляє самостійність, володіє мовою, з ним можна домовлятися. З іншого боку, в цьому віці звички, характер дитини вже багато в чому сформовані, і йому може бути важко прийняти для себе ту колективну систему, яку представляє з себе муніципальний дитячий сад. До того ж далеко не завжди в батьків є можливість так довго перебувати з дитиною в декретній відпустці. Тому більшість дітей починає відвідувати дитячий сад близько 2 років.

Питання з вибору дитячого саду теж варто часто дуже гостро. Перед тим, як вставати на чергу в садок, корисно буде поговорити з батьками, чиї діти відвідують уподобаний дитячий сад, почитати відгуки про дитячі садки. Варто пройти по довколишніх садочкам, подивитися, як гуляють діти, поговорити з вихователями, завідувачами - адже саме від вихователя багато в чому залежить, чи буде дитина відвідувати дитячий сад з задоволенням.

Не так важливо, наскільки "елітним" буде садок, як те, до якого вихователю потрапить ваша дитина. Дізнайтеся, за якою програмою працює дитячий сад, до якого ви плануєте піти (у садочках теж є різні освітні програми, наприклад, програма Венгера "Розвиток", програми "Дитинство", "Веселка" та інші), хоча освітня програма в садку має, на мій погляд, швидше другорядне значення. Також кожен садок вибирає для своєї роботи одне або декілька пріоритетних напрямків в освіті та вихованні (наприклад, є садки з естетичним ухилом, оздоровчим, спортивним, які розвивають, художнім, музичним і т.п.).

Якщо є вибір - бажано, щоб садок знаходився недалеко від будинку, якщо дорога в садок буде занадто довгою, то це, як і необхідність раннього підйому, буде стомлювати дитини. Якщо у вашого малюка є якісь особливості в здоров'ї або розвитку, краще, щоб він потрапив у спеціалізований садок (логопедичний, ортопедичний, дитячий сад для часто хворіючих дітей, дитячий садок для дітей з порушеннями зору, слуху). У таких садках зазвичай малокомплектні групи, з дітьми крім вихователя займаються профільні фахівці, проводяться лікувальні та профілактичні процедури, спеціальні заняття. Єдиний мінус - у них зазвичай не приймають дітей раніше 3-4 років.

Підготовка до дитячого саду

Готуватися до змін бажано за кілька місяців до початку відвідування садочка.

Особливо важко впливаються в колектив дитячого саду сором'язливі, полохливі діти. Якщо ваша дитина цурається незнайомих людей, на дитячому майданчику боїться відпустити вас, підійти до інших дітей, навіть

найкраща вихователька не врятує його від дезадаптації, адже для таких дітей стрес від відвідування дитячого садка буде у багато разів посилюватися раз від разу. Постарайтеся розширити коло спілкування дитини - частіше ходіть з них у гості, обговорюйте, що роблять і як поведуться діти на дитячому майданчику, заохочуйте і підтримуйте його ініціативу в спілкуванні з оточуючими. Вчіть дитину спілкуватися! Якщо ви прийшли на дитячий майданчик, покажіть дитині, як можна попросити іграшку, запропонувати помінятися, запросити іншу дитину в гру або запитати дозволу пограти разом.

Вчіть дитину знайомитися - спочатку ви будете питати дітей, як їх звать, і подавати їм свого сором'язливого крихту, але рано чи пізно він почне брати з вас приклад. Спробуйте на прогулянках організувати ігри для дітей - нехай це буде навіть звичайнісінька гра у м'яч - головне, щоб малюк побачив, що грати разом з іншими дітьми може бути дуже весело. Запишіться, якщо у вас є така можливість, в дитячий клуб або центр розвитку. Дізнайтеся, чи є у вашому садку група короткочасного перебування. Звичайно в такі групи набирають дітей до 2 років, і вони приходять туди 2-3 рази на тиждень на 2-3 години разом з мамою. Ідеальний варіант - якщо в такій групі з дитиною буде займатися вихователь, який надалі буде вести ясельну групу.

Познайомтеся з режимом дня того дитячого садка, у який ви плануєте ходити, і поступово починайте привчати до нього свого малюка. Цей режим приблизно однаковий для всіх дитячих садів і може відрізнятись десь на півгодини. Зазвичай в 8.30 у садочках діти снідають, з 9 до 10 ранку з ними проводяться заняття, потім приблизно до 11.30 діти гуляють, близько 12 години обід, о 12.30 & -13.00 - сон до 15.00-15.30. Після пробудження дітей чекає полуденок, потім вони знову виходять на прогулянку (в теплу пору року) або грають у групі. Вечеря починається близько 5 годин.

Непрацюючий мамі, звичайно, будинки досить складно організувати такий самий режим, але привчена до нього дитині буде дійсно набагато легше звикати до саду. Особливо важко доводиться крихтах під час сну, якщо вдома їх вдень не уклали спати. Тому дуже важливо, щоб з 13 до 15 малюк звикав перебувати в ліжку. Якщо він не може заснути - привчайте його просто спокійно лежати. Найчастіше в садочках вихователі не приділяють персональну увагу "не сонним" дітям (тобто їх все одно змушують тихо лежати). Якщо ваш малюк відмовляється лежати в ліжечку, то час, протягом якого вам доведеться забирати свого малюка до сну, може сильно затягнутись.

Вивчайте малюка грати! На жаль, сучасні діти все менше вміють займатися цією природною для них діяльністю. Вони не вміють грати самостійно, будувати ігровий сюжет, і вся їхня ігрова діяльність зводиться до простих маніпуляцій з іграшками (постукати, залишати, поламати). Дитині, який вміє зайняти себе грою простіше влитися в колектив дитячого саду, знайти собі



друзів. Залучайте дитину в спільні сюжетно-рольові ігри (ляльки, будиночки, лікарня тощо), вони вчать дитину спілкуванню, розвивають емоції, знайомлять з навколишнім світом.

Грайте з дитиною в "дитячий садок", розповідайте йому про дитячий садок. Про те, що якщо мама і тато працюють, то вони відводять своїх діток у дитячий сад, туди, де багато інших хлопців, де є цікаві іграшки, веселі заняття. Розкажіть, що у садочку діти їдять і сплять, там у кожного є ліжечко, шафка, рушник. Нехай ваші цяцьки стануть "дітками", яких привели в садок, а ваш малюк як турботлива вихователька буде годувати їх обідом і укладати спати. Якщо ви будете регулярно говорити про садок і грати в нього - більша ймовірність того, що крихітка почне ходити туди з радістю, і звичайно він вже буде знати, що це за місце і чим там займаються .

Попросіть у завідуючої садком, до якого ви записалися, дозволу прийти пограти на майданчик під час прогулянки (краще в другій половині дня, коли за дітьми починають приходити батьки). Нехай малюк подивиться, як діти гуляють, як з ними займається вихователь.

Читайте і розповідайте дитині вірші, казки та привчайте його уважно слухати. Нехай навіть спочатку крихту вистачатиме лише на пару хвилин. Намагайтеся поступово збільшувати час читання, розвиваючи у малюка довільну увагу.

Грайте в ігри на наслідування - "Пострибаємо, як зайчики", "політаємо, як воробушки", "походимо, як ведмедики" .

Ні в якому разі не обговорюйте у присутності дитини проблеми, пов'язані з дитячим садком, які турбують вас. Не виказуйте їй, що ви хвилюєтеся, боїтеся або в чомусь невпевнені. Діти в цьому віці вкрай чутливі до найменших нюансів нашого настрою, легко «зчитують» емоції близьких, особливо матері, хоч би як вона намагалася приховати свій стан за посмішкою або словами.

Ні в якому разі не погрожуйте вашому чаду садком як покаранням за те, що воно погано поводить! Намагайтеся спланувати свій час так, щоб у перший тиждень відвідування дитсадка дитина не залишалася там більш як дві-три години. В родині в цей період необхідно створити спокійний і безконфліктний клімат для вашого маляти. Щадіть його ослаблену нервову систему! Не реагуйте на його витівки й не карайте за капризи. Краще на якийсь час скасувати походи в кіно, цирк, у гості, скоротити час перегляду телевізора. У вихідні дні намагайтеся дотримуватися вдома такого ж режиму, як у дитячому садку.

Щоб прийняти рішення, необхідно знати всі доводи і «за» і «проти», а «той, хто попереджений, той — озброєний». Плюсів у відвідуванні дитячого садка анітрохи не менше. Наприклад, психологи впевнені (і це підтверджують конкретні наукові дані), що діти, які відвідують дитячий садок, і фізично, і

психічно набагато стійкіші й набагато швидше розвиваються. Ніякі суперняні, ніяке дозоване спілкування з однолітками в пісочниці у дворі під наглядом бабусі не дадуть вашій дитині такої школи життя, як перебування в дит в дитячому садку. А період звикання обов'язково закінчується.

### **Як підготувати малюка до дитячого садка**

Про те, що до школи дитину треба готувати, знають усі. А от про те, що і до вступу в дошкільний навчальний заклад малюка треба теж готувати, багато хто з батьків не здогадується. В інших випадках це питання починає хвилювати батьків занадто пізно – коли вони безпосередньо вже зтикаються з труднощами звикання (адаптації) дитини до нових умов, або коли до першого відвідання дитячого садка залишається всього кілька днів. Між тим, якщо малюка не готувати заздалегідь до цієї важливої в його житті події, це може призвести до неприємних і навіть тяжких наслідків.

Науковці доводять, що вступ малюка до дитячого садка в усіх випадках супроводжується для нього психологічними труднощами, адже він має пристосуватися до нових умов (адаптуватися), виробити нові для себе форми поведінки. Дитина вперше залишається без рідних, тому в неї настає стан страху, відбувається психічне перенапруження, що призводить до змін в роботі різних систем організму. В цей час більшість дітей перебуває у стані стресу. Як результат – вони слабнуть, у них знижується опорність до мікробної та вірусної флори, вони починають хворіти. Отже, ствердження частини мам: “Віддала дитину до дитячого садка і вона почала хворіти!” – є наслідком не поганого догляду з боку персоналу дошкільної установи, а в більшості випадків - наслідком відсутності належної підготовки самого малюка до вступу в дитячий садок.

Так що ж то є – адаптація до дитячого садка?

Чому одні діти звикають до нових умов швидко і легко, а інші – довго і важко?

Як саме потрібно готувати дитину до вступу в дитячий садок?

Що слід робити вдома, щоб малюк не хворів після перших днів відвідування дошкільного навчального закладу?

Чому не можна залишати його на цілий день у перші дні відвідування групи?

Чому частина дітей починає хворіти одразу ж після вступу в дитячий садок?

Відповіді на ці та інші запитання, гадаємо, зацікавлять багатьох батьків, які виховують маленьких дітей.

До дня першого відвідування дитиною дитячого садка батькам бажано зустрітися з вихователями групи, розповісти їм про всі звички, смаки і особливості поведінки малюка, про всі його уміння і досвід спілкування. Слід зауважити, що протягом місяця перед вступом в дошкільний заклад дитині забороняється робити будь-які щеплення, а в дошкільному закладі чергове профілактичне щеплення вперше дозволено робити лише після закінчення

адаптаційного періоду (але не раніше, ніж через місяць після вступу дитини в дитячий садок).

Після оформлення медичних документів, бесід з вихователями ви нарешті приводите свого малюка в групу. В перші дні перебування у незнайомих умовах навіть кілька годин для нього є досить значним психічним навантаженням. Тому протягом першого тижня доцільно залишати дитину в групі лише протягом 1-3 години. Після цього дитину ще кілька днів залишають в дитячому садку лише до обіду.

Якщо малюк плаче вранці під час розлучення з батьками, не впадайте у відчай – коли ви підете, вихователь зуміє утішити і забавити його, а невдовзі все увійде в належний ритм. Цікаві заняття, іграшки, можливість гратися з іншими дітьми згодом зацікавляють дитину і вона звикає до дитячого садка.

Шановні мами й тата! Готуйте дітей до вступу в дитячий садок правильно і заздалегідь – цим ви полегшите процес звикання своєї дитини до нових умов життя поза домівкою, збережете її здоров'я і свої нерви.

Підготувала методист РМК  
Чернега Н.С.  
17.08.2014 р.